



Dbaj o swoją karierę
na co dzień, nie tylko
od święta!



Znajdź czas dla siebie

Zacznij od tego, żeby znaleźć chwilę dla siebie i swojego rozwoju zawodowego. Znajdź i zarezerwuj czas tylko dla siebie. Jeżeli tak będzie Ci łatwiej – wrzuć wydarzenie do kalendarza. Ważne, żeby był to czas w 100% dla Ciebie, w miarę możliwości bez rozpraszaczy, który poświęcasz tylko dla siebie i swojego rozwoju zawodowego.



Co zapisane, zostanie z Tobą na dłużej

Póki coś jest tylko w Twojej głowie, łatwo może z niej wypaść i dodatkowo Cię obciążyć, dlatego warto wyrzucić z niej wszystko na papier lub ekran komputera. A co więcej pomoże Ci to sformułować swoje myśli w konkretny sposób.

- ➔ Jeśli lubisz pisać ręcznie, zapewne zainteresuje Cię idea karierownika – czyli jednego zeszytu na Twoje zapiski karierowe. Po co go robić? Tak, żebyś mogła łatwo do niego wracać. Więcej przeczytasz we wpisie na blogu.
- ➔ Jeśli jednak wolisz trzymać wszystkie notatki w wersji cyfrowej, to prowadź zapiski w jednym miejscu, do którego łatwo będzie Ci wrócić, np. w folderze na dysku Google.

Niezależnie od Twoich preferencji niektóre zapiski warto trzymać również w wersji cyfrowej (doświadczenia, edukacja, kompetencje, mierzalne sukcesy), tak żeby łatwo można było użyć ich podczas procesu rekrutacji, tworzenia swojego opisu czy w celu odszukania konkretnych informacji.



Małe kroki również pozwalają Ci iść do przodu

Nie musisz robić od razu wszystkiego, jeżeli czujesz, że może Cię to przytłoczyć. Spróbuj działać małymi kroczkami, powolutku, a nie od razu skakać na głęboką wodę. Zamiast poświęcać 2 godziny tygodniowo na rozwój swojej kariery, rozpocznij od 20 minut lub godziny, ale miesięcznie. Jeżeli masz trudność z prowadzeniem zapisków, zacznij od zwykłej refleksji, a zapisywanie może być kolejnym krokiem, gdy refleksja wejdzie Ci już w nawyk.



Lista inspiracji, które pomogą Ci dbać o karierę na co dzień

- ☐ Doceniaj swoje sukcesy i osiągnięcia (nie tylko te duże!).
- ☐ Analizuj swoje porażki, wyciągaj z nich ważne dla Ciebie lekcje na przyszłość.
- ☐ Zastanów się, jakimi ludźmi otaczasz się na co dzień i jak to oddziałuje na Ciebie oraz Twoje działania.
- ☐ Zapisuj i realizuj swoje marzenia (zawodowe i pozazawodowe).
- ☐ Zastanów się, jakie masz potrzeby, preferencje zawodowe, i w jaki sposób możesz uwzględnić je w swojej aktualnej pracy.
- ☐ Odkryj mocne strony i pracuj zgodnie z nimi.
- ☐ Kieruj się swoimi wartościami i tym, co jest dla Ciebie ważne.
- ☐ Przeanalizuj i docień swoją historię zawodową, bo z pewnością wiele masz już za sobą.
- ☐ Wyznaczaj cele i planuj działania.
- ☐ Rób podsumowania (tydzień, miesiąc, kwartał, rok).
- ☐ Sprawdzaj postępy i koryguj plany oraz działania.
- ☐ Bierz pod uwagę szanse i zagrożenia ze strony rynku.
- ☐ Obserwuj, co u Ciebie działa, a co nie – w jaki sposób pracujesz najbardziej efektywnie.
- ☐ Kontekst też się liczy – bierz pod uwagę, jak wygląda aktualnie Twoje życie, nie tylko zawodowo. Ma to ogromny wpływ na to, w jaki sposób funkcjonujesz.
- ☐ Zadbaj o odpoczynek i ładowanie baterii.

5

Jak możesz zacząć dbać o swoje życie zawodowe?

- ➔ Zrób swój **przegląd zawodowy**, żeby ocenić, na czym stoisz już na ten moment (doświadczenia, zasoby, preferencje i potrzeby).
- ➔ Wyznacz lub zapisz **cele zawodowe w dłuższej perspektywie** (może to być np. 5 lat lub rok i nie muszą być też bardzo konkretne oraz w pełni sprecyzowane, wystarczy kierunek, w którym chcesz się poruszać).
- ➔ Stwórz **plan działania na krótsze okresy** np. kwartał
- ➔ Zaplanuj **konkretne działania na najbliższy miesiąc**, uwzględniając Twoje możliwości i aktualną sytuację (Twoją i czynniki zewnętrzne).
- ➔ Twórz **miesięczne podsumowania**, uwzględniając np. najważniejsze wydarzenia minionego miesiąca, sukcesy, porażki, co wpływa na Ciebie w pracy pozytywnie, a co negatywnie, co warto polepszyć, jak idzie Ci realizacja celów itp.
- ➔ Pamiętaj o **bieżącej refleksji** – np. co w Twojej pracy Ci się podoba i sprawia Ci przyjemność, co w pracy najbardziej Cię wkurza i przeszkadza, dlaczego tak jest.

A jeżeli to dla Ciebie na ten moment za dużo, zacznij od mniejszych kroków.

Przykłady małych kroków

- Zapisz 3-5 sukcesów z minionego miesiące.
- Zastanów się i zaobserwuj, co sprawia Ci największą przyjemność w pracy.
- Pomyśl i zaobserwuj, czego nie lubisz w pracy, którą wykonujesz.
- Zanotuj 3 rzeczy, których nauczyłaś się w ostatnim miesiącu.
- Znajdź 20 minut, które przeznaczysz tylko na to, żeby zadbać o swoje życie zawodowe.

Pamiętaj, że nie jest to kompletna lista, a raczej inspiracja do dbania o swoją karierę na co dzień. Śmiało dopisuj do niej kolejne pozycje!



Miejsce na notatki

A large rectangular area filled with a light gray dot grid pattern, intended for taking notes.



Kawienowa kawa?

Jeśli masz ochotę porozmawiać ze mną o swoich wyzwaniach związanych z Twoją karierą zawodową zawsze możesz umówić się na karierową kawę.

To darmowa 20-minutowa rozmowa online, totalnie bez zobowiązań, na której porozmawiamy o Twoich aktualnych trudnościach i potrzebach. A ja powiem, jak mogę Ci w nich pomóc. Jestem zdania, że wszystko da się rozwiązać. ;)

CHCĘ Z TOBĄ WYPIĆ KAWĘ!

